

「選手をやる気にさせるために」

講師 日本スポーツ科学研究所代表

スポーツ栄養アドバイザー 吉田 良子氏

「選手をやる気にさせるために、と〜っても大切な事」として、以下の4点を挙げられた。

①「知識は武器になる！」は、コミュニケーションが大事

コミュニケーションは、選手とのコミュニケーションだけではなく、指導者とのコミュニケーションも重要。「選手が言うことを聞いてくれない、集団指導の時間も取ってもらえない。」と嘆く女性栄養士の事例を、何が問題か二人一組で話し合った。

まずは指導者の心の扉を開ける。選手は「わかっている」ことを言われるのは嫌がる。足しげく通うことにより、信頼関係を築く。最低でも月1回は行くようにする。もちろん試合も見に行く。まずは自分がいつも楽しんでいることが大事！暗い顔より明るい顔の方が受け入れられやすい。自分の理念を短くわかりやすく伝えられるかどうか。「それならやってみよう」と思ってもらえるか。自分の強みを活かすことが大切。

②「心の扉を開けられるか？」がカギ

Bチームに落ちてしまった選手の話をしていただいた。栄養の話以外で心をつかめるか。栄養の話ばかりしていると、敬遠されてしまう。選手のモチベーションが下がっている時は、モチベーションの上げ方、頑張り方も教えてあげる。選手の気持ちに寄り添って想像することが大切。そのためにはたくさん経験を積むこと。その経験を誰かに伝えられるようにする。エピソードは人の心を動かす。

③選手も自分も「自立」する

ある時は母に！またある時は突き放す！吉田氏のモットーは「食は人生を変える」

自分自身で考えて自分自身で選べるようにさせる。目的はパフォーマンスをあげることなので、知識を覚えさせる必要はない。→ただの栄養オタクになってしまう可能性あり！体重や体脂肪率、栄養価などの数字にとらわれすぎない。

あやふやな知識は信頼を失う。その場でわからなくても、次までに調べていけば信頼度がアップする。

④講義でやる気にさせるには？

今までに受講してつまらなかった講義は？

今までに受講してよかった講義は？

→自分が体験した講義を思い出し、参考にする。「エピソード（感動させられる、納得させられる）」は効果的→自分が持っていないときには他の人のエピソードでもOK。

その他、吉田氏のこれまでの経歴やエピソードをたくさん教えていただいた。栄養士の資格

は持っていないが、スポーツ栄養の大切さを広めたいと様々なチームに栄養サポートの営業をかけた。いくつものチームから断られていくうちに、営業を断られるのが怖くて、電話のベルが恐ろしく感じる時もあった。（自分自身が否定されているような感じに思えた）

しかし、営業活動を積み重ねていくうち、自信なさげに営業するよりも、やり手の指導者に既になっているかのようにふるまって営業した方が上手くいくというコツをつかんだ。

ひとつのチームと契約が取れると、そのつながりでサポート件数は増えていく。

吉田氏が自分の夢を叶えるのに活用したのがビジョンマップ。時間を決めてやった方が、インスピレーションが湧いて良いということであった。部屋において視覚に訴えると叶う。本当に叶う！と太鼓判を押されていた。吉田氏は、毎年作って部屋に飾っているらしく、最初のものと今年作成したものを見せていただいた。

吉田氏は新たな夢を叶えるために日夜奮闘している。スポーツ栄養を普及させるために、養成講座を準備しているとのことだった。

最後に、NBAマジックジョンソンが黒人の子供たちへ送った言葉を紹介していただき、90分の講義はあっという間に終了した。

（文責 福祉 大埜礼華）

マジックジョンソンが黒人の子ども達に贈ったメッセージ

君には無理だよと言う人の事を聞いてはいけな
もし自分で何かを成し遂げたかったら
出来なかった時に他人のせいにならずに自分の
せいになさい

多くの人が僕にも君にも無理だよと言ったら
彼らは君に成功して欲しくはないのだろう

なぜなら彼らは成功できなかったから
途中で諦めてしまったから

だから君にもその夢を諦めて欲しい
不幸な人は不幸な人を友達にしたいんだ

決して諦めては駄目だ

自分のまわりをエネルギーであふれしかりし
た考え方を持っている人でかためなさい

自分のまわりを野心であふれた

正しい人で固めなさい

近くに誰か憧れている人がいれば

その人にアドバイスを求めなさい

君の人生を考えることが出来るのは君だけだ

君の夢がなんであれ

その夢に向かって歩いて行くんだ

何故なら君は幸せになる為に生まれてきたんだ
から